

TEMPLATE DO RESUMO

TREINAMENTO DESCALÇO COMO POTENCIAL FERRAMENTA GERONTECNOLÓGICA LEVE NA MODULAÇÃO DA OSCILAÇÃO POSTURAL: SÍNTESE NARRATIVA CRÍTICA

DALAMARIA, Maurício Júnior¹ (mauriciodalamariajuniorrs@gmail.com); PASQUALOTTI, Adriano² (pasqualotti@upf.br); FORNARI, Gabriele Cristina³ (gabrielecfornari@gmail.com).

^{1,2,3}Universidade de Passo Fundo

Área temática: Saúde e Auto-estima

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento; Equilíbrio Postural; Sensibilidade Plantar; Treinamento Descalço.

INTRODUÇÃO: O fenômeno do envelhecimento está associado a alterações sensoriais e neuromusculares capazes de comprometer o controle postural. Entre esses fatores, a redução da acuidade sensorial plantar relaciona-se ao aumento da oscilação postural e ao risco de quedas em pessoas idosas. Sob a perspectiva da Gerontechnologia, que compreende tecnologias leves e arranjos ambientais como mediadores da funcionalidade, a modificação da interface corpo-solo pode ser entendida como recurso não instrumental, aplicável a esse contexto. Diante dessa premissa, o treinamento descalço emerge como estratégia de baixo custo, potencialmente capaz de favorecer maior estimulação sensorial plantar e possíveis adaptações biomecânicas associadas à estabilidade. Contudo, a magnitude desses efeitos em pessoas idosas e sua repercussão em tarefas funcionais permanecem inconclusivos. Assim, questiona-se: Qual o impacto do treinamento descalço sobre a sensibilidade plantar e a oscilação postural em adultos e pessoas idosas?

OBJETIVO: Sintetizar e analisar criticamente a literatura acerca da relação entre treinamento descalço, acuidade sensorial plantar e oscilação postural.

MÉTODO: Trata-se de uma síntese narrativa crítica, com buscas nas bases MEDLINE, Scopus e Google Acadêmico (outubro/2025 a janeiro/2026), utilizando os descritores “aging”, “postural balance”, “plantar sensation” e “barefoot training”. Incluíram-se estudos originais, revisões sobre sistema postural e intervenções realizadas na condição descalça, com desfechos relacionados à oscilação postural, sem restrição temporal ou de idioma. A seleção foi conduzida por dois revisores independentes, com resolução por consenso. A análise foi descritiva e temática, sem protocolo sistemático ou avaliação formal de risco de viés.

RESULTADOS: Foram elencadas 35 publicações (1982–2024), envolvendo adultos e pessoas idosas. De modo geral, os estudos relatam redução nos parâmetros de oscilação postural na condição descalça, sobretudo em tarefas estáticas e ambientes controlados. Entretanto, há elevada heterogeneidade metodológica, com predominância de estudos transversais. Ademais, permanece inconclusivo se as diferenças observadas decorrem predominantemente de alterações na aferência sensorial plantar ou de fatores biomecânicos relacionados a base de apoio, bem como a real magnitude da tarefa-dependência e sua repercussão em diferentes contextos.

CONCLUSÃO: A literatura atual sugere que o treinamento descalço pode estar associado à redução da oscilação postural, especialmente em condições estáticas. Contudo, as evidências são limitadas e heterogêneas, impedindo inferências robustas sobre relevância funcional ou implicações clínicas. Sob a ótica da Gerontecnologia, configura-se como intervenção leve, de baixo custo e potencialmente aplicável, ao modificar a interação pessoa–ambiente. Ainda assim, sua utilização deve ser interpretada com cautela como hipótese plausível, com potencial integração a programas de prevenção de quedas, porém ainda não consolidada como estratégia independente.

REFERÊNCIAS:

- HAMMER, Mark E.; MEIR, Rudi A.; WHITTING, João W.; CROWLEY-McHATTAN, Zachary J. Shod vs. barefoot effects on force and power development during a conventional deadlift. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 32, n. 6, p. 1525–1530, 2018. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002246>
- KORCHI, Karim; NOÉ, Frédéric; BRU, Noëlle; PAILLARD, Thierry. Optimization of the effects of physical activity on plantar sensation and postural control with barefoot exercises in institutionalized older adults: a pilot study. **Journal of Aging and Physical Activity**, v. 27, n. 4, p. 452–465, 2019. <https://doi.org/10.1123/japa.2018-0016>
- MAIOR, Alex Souto; SILVA, Lara França. Deadlift exercise with shoes or barefoot: effects on balance and postural control in men and women. **Muscles, Ligaments and Tendons Journal**, v. 13, n. 3, p. 449–455, 2023. <https://doi.org/10.32098/mltj.03.2023.14>
- REUTIMANN, Stefan; HILL-STRATHY, MaryJane; KREWER, Carmen; BERGMANN, Jeannine; MÜLLER, Friedemann; JAHN, Klaus; RAUEN, Katrin. Influence of footwear on postural sway: a systematic review and meta-analysis on barefoot and shod bipedal static posturography in patients and healthy subjects. **Gait & Posture**, v. 92, p. 302–314, 2022. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2021.11.022>
- SCHLEWING, Jannick; JACOBS, Shaundre; HOLLANDER, Karsten; VENTER, Ranel Rachel. Neuromuscular training in shod or barefoot conditions equally improved performance in female youth field hockey players: a randomized controlled trial. **International Journal of Sports Science & Coaching**, v. 20, n. 1, p. 236–254, 2024. <https://doi.org/10.1177/17479541241286053>